

特集

滋賀県は健康寿命も日本一へ

～健康寿命延伸への取組～

令和6年度

健康寿命延伸プロジェクト 知事表彰③

日東电工株式会社
滋賀事業所

日東电工株式会社滋賀事業所(草津市)は、化学メーカーの重要な拠点として1986年に設立され、現在744名(2025年8月時点)が勤務しています。同事業所が長年にわたり大切にしてきたのが、「人財は企業にとって最も重要な財産である」という考え方です。働く人の健康を守り、その力を最大限に發揮できる環境を整えることは、企業全体の価値向上につながる「投資」であるという理念が根底にあります。

この健康投資の姿勢が体制として整った転機は、これまで各拠点ごとに保健師が管理していましたが、2011年から全社的に取りまとめた保健師が新たに配置されたことでした。それまで各拠点で行われていた健康管理を横断的に整理し、格差なく実施できる基盤が整つたことで、生活習慣改善や疾病予防の取り組みが強化されました。近年は社会全体で「健康経営への関心が高まり、同社も健康経営優良法人の認定などを受けながら、自社に適した施策を積み重ねてきました。こうした継続的な活動が評価され、令和6年度には滋賀県知事表彰を受賞しています。その取り組みについて事業所長と総務課の皆さんのお話を伺いました。

メンブレン事業部・滋賀事業所紹介
Membrane Division・Shiga Plant



事業多様化とグローバル化セッション
事業の多様化とグローバル化セッション
Housing and Construction
Housing and Construction
事業のあゆみ
History of Membrane Division

運動、睡眠、禁煙 大きな柱として展開

日東电工株式会社滋賀事業所の
主な取り組み一覧

- In Body測定の実施
(健康診断とのセット化)
- ウォーキングイベント参加者の増加
23年度..272名 / 603名
24年度..281名 / 663名
- クラブ活動の促進
(のべ140名参加)
- 滋賀国スポ・デモンストレーションス



▲滋賀事業所長(右上)と総務課の皆さん

「1のNitto健康行動」による
生活習慣改善
問診データから生まれた
「自分ごと化しやすい指針」



▲令和6年度 健康寿命延伸プロジェクト知事表彰の表彰状

24年度から健康施策を象徴する全社の取り組みとして「1のNitto健康行動」が始まりました。これは健康診断の問診項目を全社的に分析した結果、改善が必要だと判断された生活習慣を11項

ポーツへの参加を支援し「スローアイ
ングビンゴ」出場

睡眠セミナーの実施、希望者への睡眠
診断「マイスリーピー」(株)ニユーロス
ペース」の導入

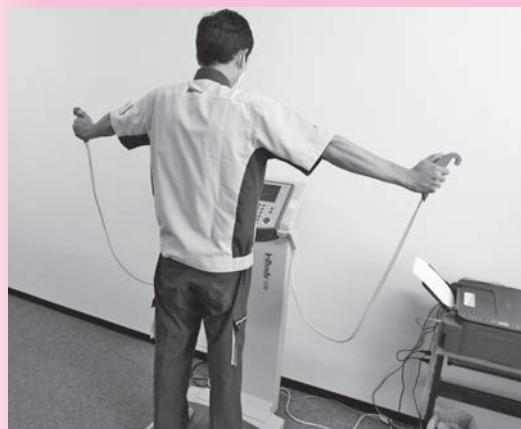
卒煙プログラム成功者の増加

23年度..2名 / 3名
24年度..3名 / 4名

毎月22日の「禁煙デー」設定(25年度
より22日が休日の場合は前後の営業
日とする)

特に喫煙は改善目標を大きく設定していました。2015年当時、滋賀事業所の喫煙率は40%と全国平均の倍以上でした。保健師の中島さんは「工場という環境もあり、喫煙率が高かつた

目に整理したものです。従来は問診項目を個人が「チェックして終わり」にしてしまう傾向がありました。これを「行動目標」として打ち出したことで、改善が「自分がどうして捉えられるようになります。



▲In Body測定の様子

項目には「朝食を食べる」「就寝2時間前の飲食を控える」「週2回・30分以上の運動をする」「休肝日を設ける」「飲酒量を1日1合以下に抑える」「体重を定期的に測る」など、日常生活に密着した内容が並びます。問診データに基づき、各項目に現状値と改善目標値が設定され、年間を通じて取り組み状況を確認しています。

運動は同事業所の強みともいえる分野で、日常的な取り組みから趣味・交流に至るまで幅広く実施されています。

●In Body測定の定時内実施

2015年当初は就業時間外実施で参加者が41名にとどまりましたが、現



▲「11のNitto健康行動」はポスターなどにも展開される

のは事実です。」と振り返ります。喫煙所も当時は建屋ごとに複数存在していましたが、その後の健康施策の進展に伴い、現在は屋外2カ所に集約されました。こうした設備面の見直しも、喫煙率低減に少なからず寄与しています。



▲ボルダリング部

点が好評です。参加者は23年度272名(603名中)、24年度281名(663名中)と、年々増加しています。

●クラブ活動の盛り上がり

さらにクラブ活動も活性化しています。バドミントン、フットサル、ジヨ

In Body測定から国スポーツ支援まで幅広く展開

●ウォーキングイベントの継続

ウォーキングイベントも人気の取り組みです。全従業員運動促進企画「てくてくトリノ」に加え、滋賀事業所独自の「てくてく琵琶湖」も実施しています。「琵琶湖一周(約200km)を歩く」というテーマはインパクトが大きく、1か月の目標歩数達成を楽しみながら続けられています。

在は健康診断とセットで、定時内に実施する方式へと変更しました。これにより参加者は200～300名規模に拡大し、「自分の体を知ることが健康づくりの第一歩」という意識が広がっています。



▲野球部



▲バドミントン部

ギング、野球、ボルダリングなど、ライフスタイルに合わせて楽しめるクラブが揃っており、のべ140名以上が参加しています。会社は施設費や備品費の半額補助を行つており、「働く場」と「趣味の場」が自然につながる仕掛けになっています。バドミントン部では20代の参加が多く、「普段話さない人とも『ミユ二ケー』ションが増えた」という声が上がっています。

●滋賀国スポ・デモスボへの参加支援

2025年に開催され、滋賀県が44年ぶりの男女総合優勝を果たした「わた

▼スローライングピンゴチームは滋賀国スポで快挙達成



▲川崎 総務課係長

▲草津市からの感謝状



その後も粘り強く働きかけを続け、24年度の喫煙率は29%に低下。10ポイント以上の改善が見られています。卒煙プログラムでは23年度2名（3名中）、24年度3名（4名中）が禁煙に成功。「思ったより簡単にやめられた」という声や、「他の人にも勧めたい」という前向きな意見も増えてきました。成功率は高く、支援の質が上がっ

た。しかし当初は「喫煙セミナーに参加するのは1割未満」「禁煙の話をすると席を立とうとする」など抵抗を示す方は少なくなく、担当チームは「長期戦」を覚悟したと言います。社会的には禁煙に向けた環境整備が進んでいた頃でもありました。現場の意識を変えるのは容易ではありませんでした。

その後も粘り強く働きかけを続け、24年度の喫煙率は29%に低下。10ポイント以上の改善が見られています。卒煙プログラムでは23年度2名（3名中）、24年度3名（4名中）が禁煙に成功。「思ったより簡単にやめられた」という声や、「他の人にも勧めたい」という前向きな意見も増えてきました。成功率は高く、支援の質が上がっ

た。SHIGA輝く国スポ・障スポ」では、デモンストレーションスポーツへの参加を支援し、スローライングピンゴチームが出場を果たしました。練習会では地域団体との交流も生まれ、本大会ではワンツーフィニッシュの快挙を達成しています。

「体育会系の“競技としての勝利”ではなく、楽しむ場としてのクラブ運営が根付いています」と総務課の川崎さんは語ります。運動を通じた「ミユ二ケー」ションの活性化は、働きやすい職場づくりにも貢献しています。

2015年時点の喫煙率は40%。全国平均19.3%を大きく上回る数字に、保健師や総務課は強い危機感を抱きました。そこで産業医による講演会や一酸化炭素濃度測定、禁煙セミナー、卒煙プログラムなど、多面的なアプローチを開始しました。

2015年時点の喫煙率は40%。全国平均19.3%を大きく上回る数字に、保健師や総務課は強い危機感を抱きました。そこで産業医による講演会や一酸化炭素濃度測定、禁煙セミナー、卒煙プログラムなど、多面的なアプローチを開始しました。

しかし当初は「喫煙セミナーに参加するのは1割未満」「禁煙の話をすると席を立とうとする」など抵抗を示す方は少なくなく、担当チームは「長期戦」を覚悟したと言います。社会的には禁煙に向けた環境整備が進んでいた頃でもありました。現場の意識を変えるのは容易ではありませんでした。

その後も粘り強く働きかけを続け、24年度の喫煙率は29%に低下。10ポイント以上の改善が見られています。卒煙プログラムでは23年度2名（3名中）、24年度3名（4名中）が禁煙に成功。「思ったより簡単にやめられた」という声や、「他の人にも勧めたい」という前向きな意見も増えてきました。成功率は高く、支援の質が上がっ

最大の壁だった禁煙支援、突破口は「否定しない面談」

喫煙率 40% ↓ 29% ▾

禁煙支援は、滋賀事業所が最も力を入れてきた分野のひとつです。

2015年時点の喫煙率は40%。全国平均19.3%を大きく上回る数字に、保健

師や総務課は強い危機感を抱きました。そこで産業医による講演会や一酸

化炭素濃度測定、禁煙セミナー、卒煙

プログラムなど、多面的なアプローチ

を開始しました。

しかし当初は「喫煙セミナーに参

加するのは1割未満」「禁煙の話を

すると席を立とうとする」など抵抗

を示す方は少なくなく、担当チーム

は「長期戦」を覚悟したと言います。

社会的には禁煙に向けた環境整備が

進んでいた頃でもありました。現場の意識を変えるのは容易ではありませんでした。

その後も粘り強く働きかけを続け、24年度の喫煙率は29%に低下。10

ポイント以上の改善が見られています。卒煙プログラムでは23年度2名（3名

中）、24年度3名（4名中）が禁煙に成

功。「思ったより簡単にやめられた」という声や、「他の人にも勧めたい」という前向きな意見も増えてきました。成功率は高く、支援の質が上がっ



▲保健師の中島さん



▲禁煙の日ポスター(一部抜粋)

保健師の中島さんは、喫煙者への面談を続けています。「強制ではなく、情報提供を中心に、健康面の影響を理解してもらう」姿勢を重視し、がん治療や歯科治療で喫煙が制限となるケースなど、具体例を伝えることで意識を高めています。

個別の睡眠チェック・改善サービスの導入で見えた課題と可能性

夜勤者を含めた睡眠改善

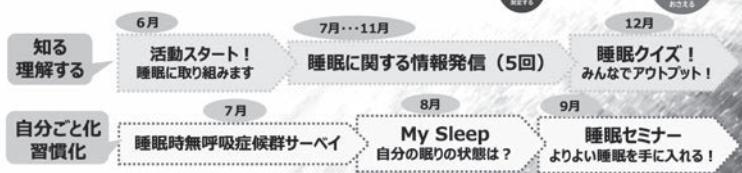
製造部門には二交替・三交替勤務が多く、睡眠の質は健康・パフォーマンスに直結します。そのため、同社は睡眠診断ツール「マイスリープ（株）ニューロースペース」を全従業員に導入し、高リスク者から順に診断を受けられる体制を整えました。回答内容に基づくアドバイスはPDFで提供され、夜勤のある勤務サイクルにも対応した個別改善策が示されます。

●参加従業員からは

「食事を睡眠2時間前に済ませるようになった」「必要な睡眠時間を意識して長く確保するようになつた」「眠れないときは目を閉じて休むようにしている」

11の Nitto 健康行動

2025年度、私たちは 睡眠改善を 健康づくりのど真ん中に！



▲25年度睡眠改善の計画

今後に向けて
滋賀事業所の担当者は、今後の方向性について次のように語ります。

「健康は人生の土台 “楽しみながら続けられる環境づくりへ



▲山本 総務課長

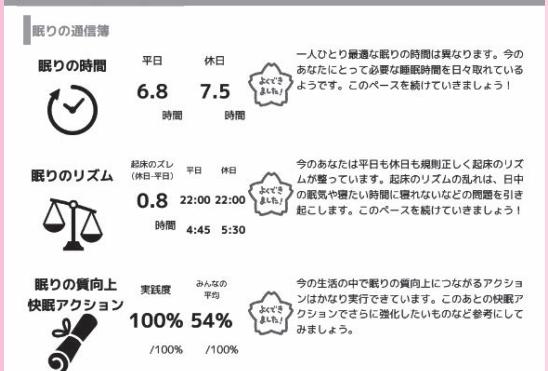
「健康投資」という理念のもと、働く人の未来を支える取り組みは、今後も深化し、滋賀県が掲げる「健康寿命日本一」に向けた力強い一步となっています。

「健康は、人生を充実させるすべての土台だと考えています。従業員の皆さんのが楽しく健康増進に取り組めるよう、これからも知恵を出し続けていきたいです。」と山本滋賀事業所長。

生活習慣改善、運動促進、禁煙支援、睡眠改善——そのどれも、短期間で成果が出るものではありません。しかし、日東電工滋賀事業所は10年以上にわたり着実な取り組みを続け、従業員の健康意識の向上と行動変容を実現してきました。

といつた変化が報告されており、「生活行動の改善が生まれています」と山本総務課長。
一方で、睡眠は成果が見えにくい分野もあります。施設に参加した人は改善傾向が見られるものの、交替勤務による生活リズムの不規則さなど構造的な課題もあり、「全体最適」には時間がかかります。事業所では、サイネージによる睡眠コラム配信や、睡眠クイズに回答した従業員への入浴剤進呈など、楽しみながら学べる仕掛けを継続しています。

MySleepチェック結果



▲MySleep（株）ニューロースペースに示される結果例



▲山本 滋賀事業所長